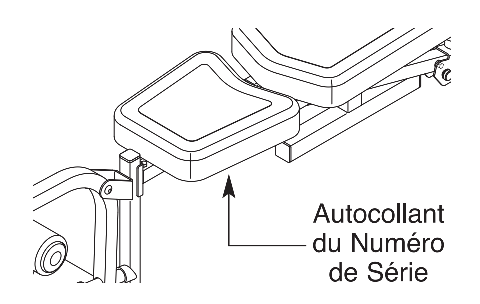
WEIDER® 170 TC

N°. du Modèle WEEVBE7909.0
N°. de Série ___________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

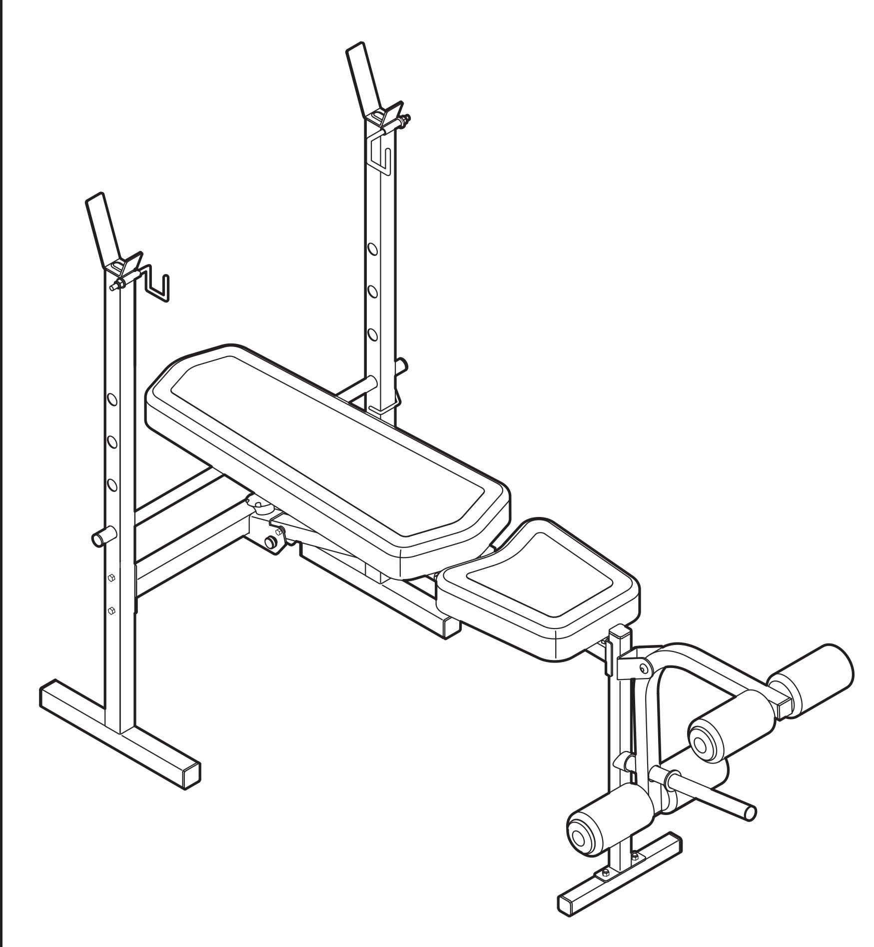
Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu



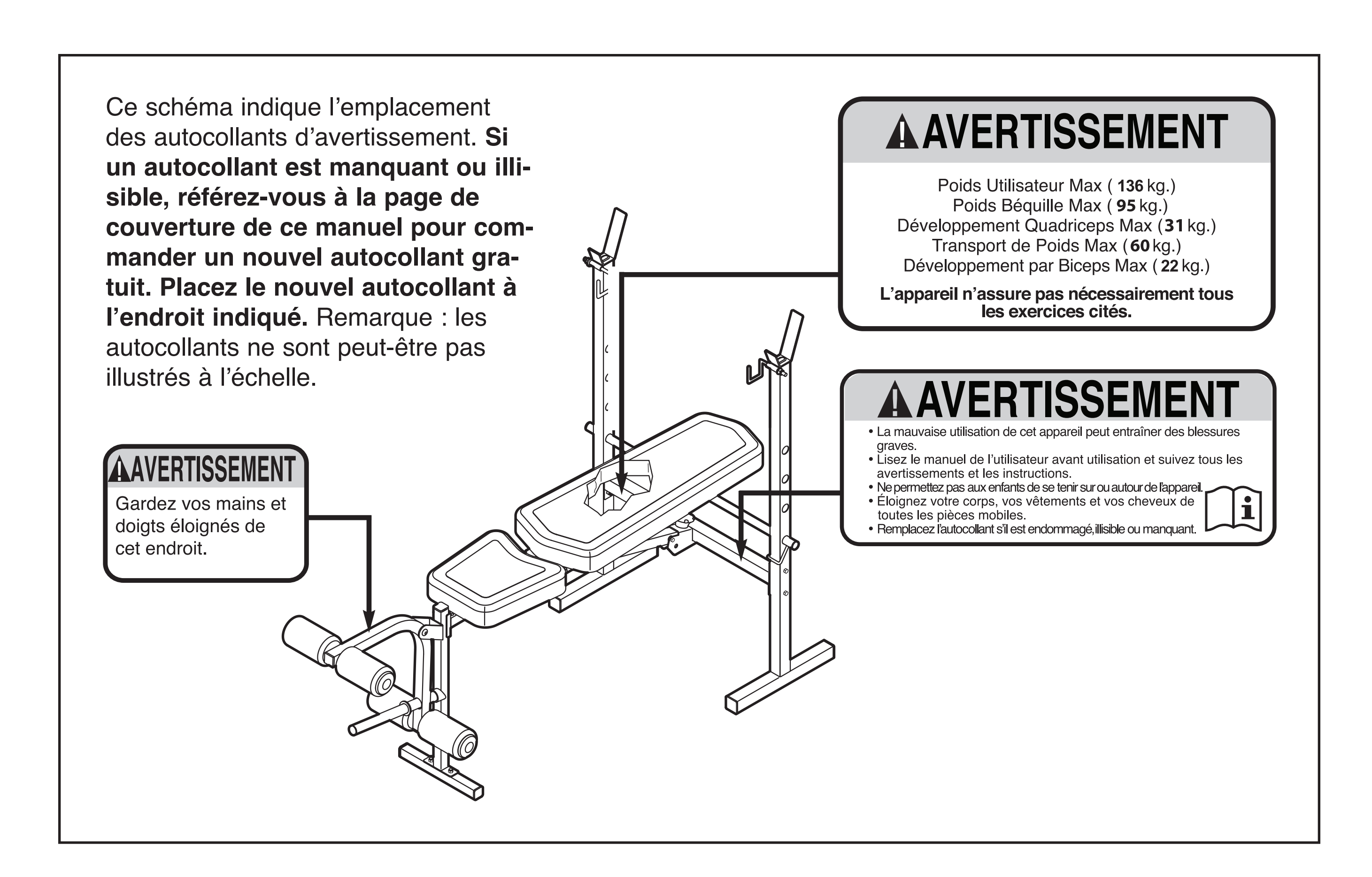
⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Veuillez lire toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements collés sur le banc de poids avant d'utiliser l'appareil. Utilisez uniquement le banc de poids de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont correctement informés de toutes les précautions.**

4. **Le banc de poids est conçu pour une utilisation privée. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Utilisez et gardez le banc de poids à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le banc de poids sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du banc de poids pour monter dessus, en descendre et l'utiliser.**

6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

7. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**

8. **N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.**

9. **Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport quand vous faites des exercices.**

10. **Le banc de poids est conçu pour un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 livres), pour un poids total maximal de 231 kg (510 livres). Ne placez pas plus de 95 kg (210 livres) sur les supports de poids, ce qui inclut la barre de poids et les poids. Ne placez pas plus de 32 kg (70 livres) sur le levier pour jambes. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.**

11. **Placez toujours le même poids de chaque côté de votre barre de poids quand vous l'utilisez.**

12. **Utilisez uniquement une barre de poids d'une longueur de 1,5 mètre (5 pieds) ou moins avec le banc de poids.**

13. **Quand vous ajoutez ou retirez des poids, gardez toujours le même poids de chaque côté de la barre de poids et verrouillez la barre de poids avec les crochets pour qu'elle ne tombe pas.**

14. **Quand vous utilisez le levier pour jambes, placez une barre de poids avec le même poids sur le support de poids pour équilibrer le banc de poids.**

15. **Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée ou horizontale, assurez-vous que le support du dossier est complètement enfoncé dans les montants et tourné dans la position de verrouillage.**

16. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau banc de poids WEIDER® 170 TC. Le banc de poids permet d'effectuer un éventail d'exercices conçus pour développer les groupes principaux de muscles de la partie supérieure de votre corps. Que votre objectif soit de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre cet objectif.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

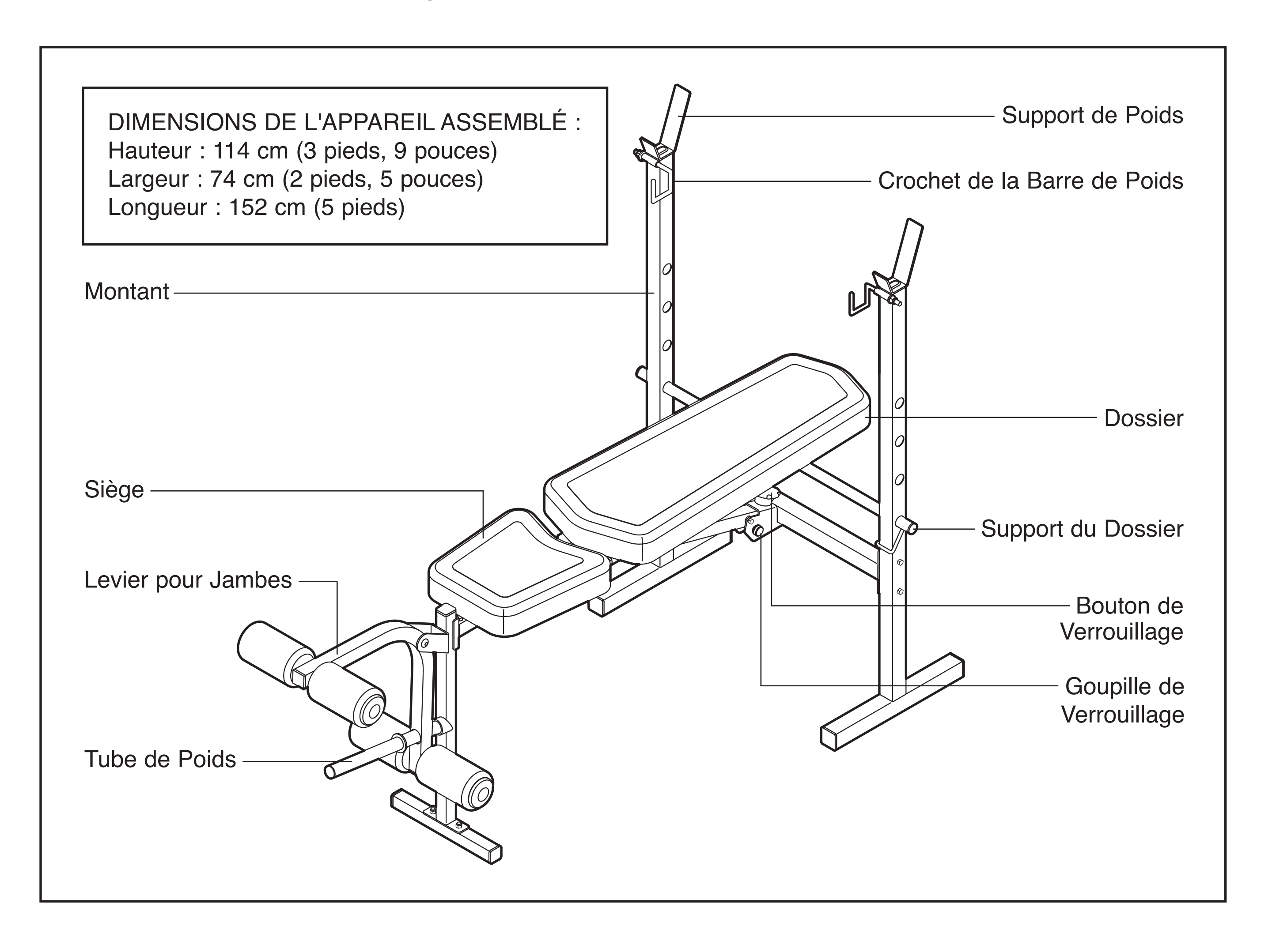
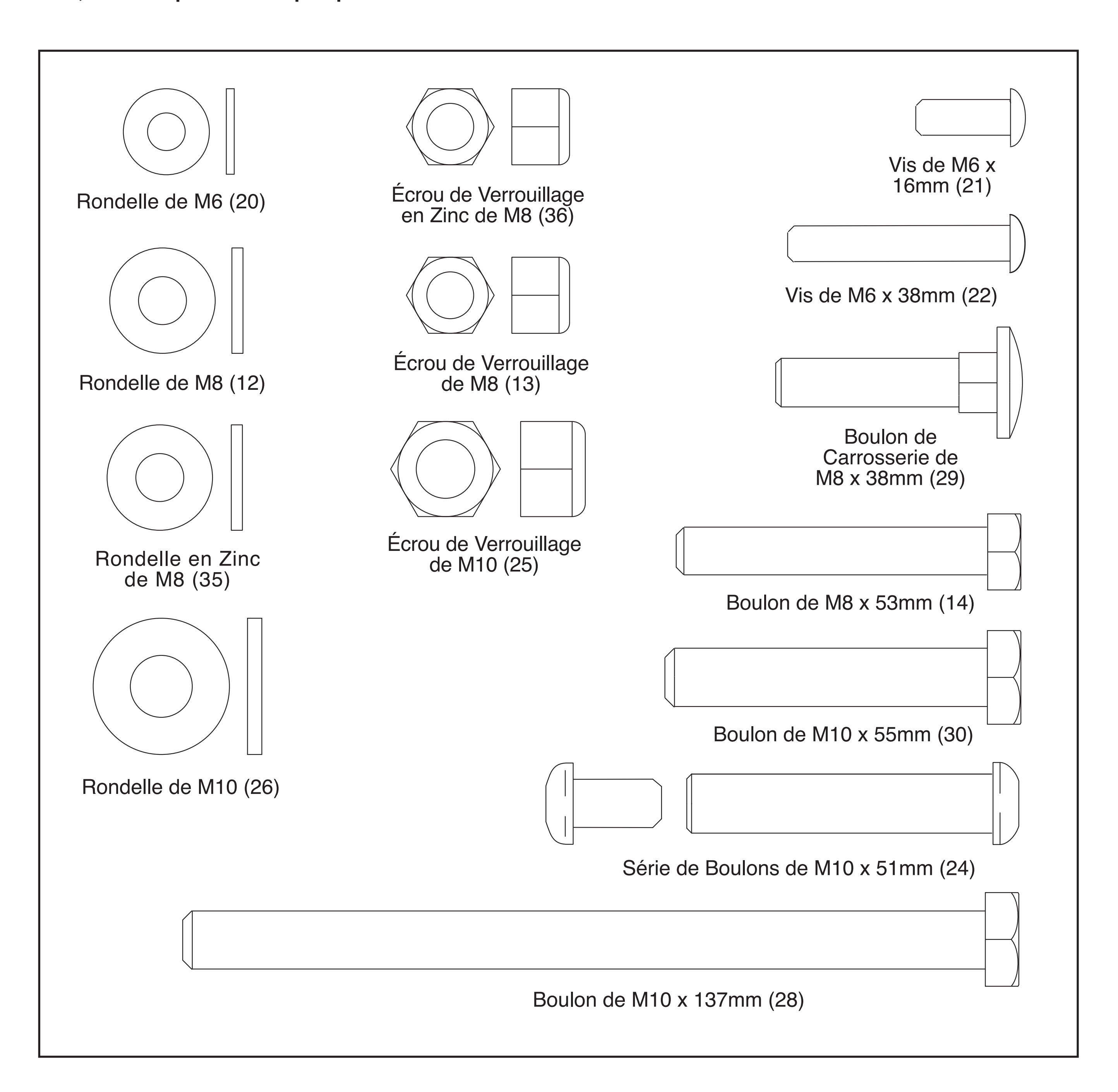


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce correspond au numéro d'identification de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



ASSEMBLAGE

Pour vous faciliter l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions qui suivent :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, le banc de poids doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour du banc de poids quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

deux clés anglaises

un maillet en caoutchouc

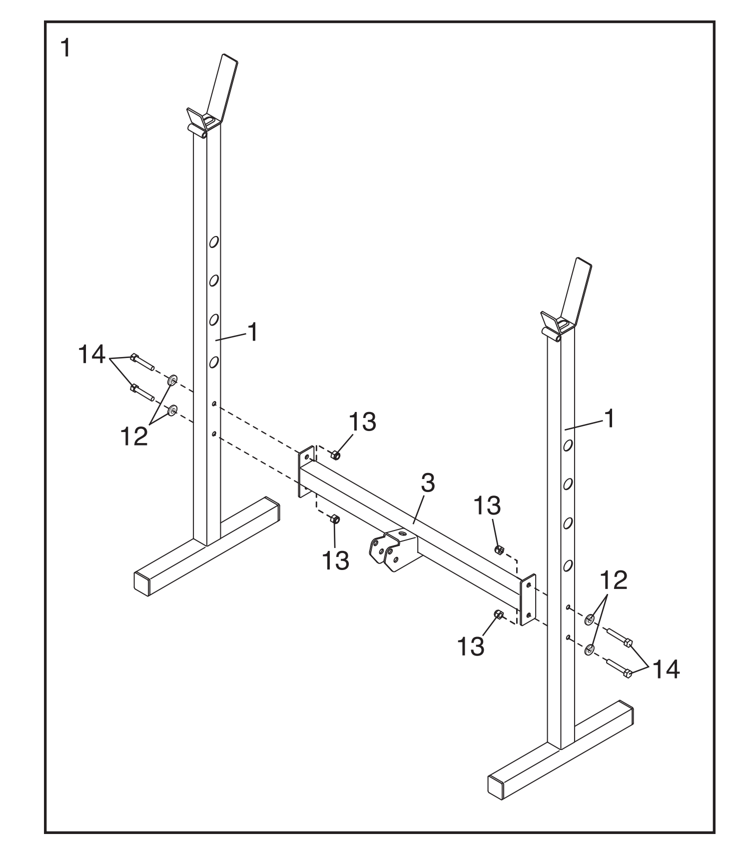
un tournevis plat

un tournevis cruciforme

L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

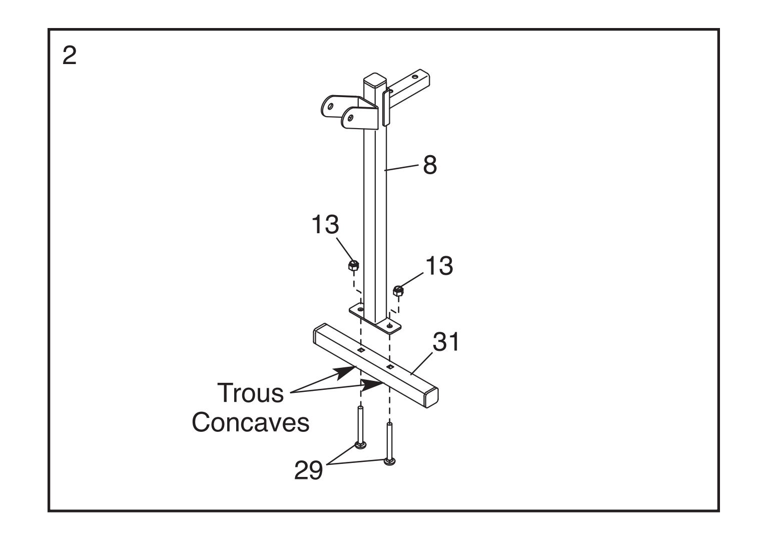
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toute l'information dans le cadre ci-dessus.**

Attachez la Barre Transversale (3) sur les deux Montants (1) à l'aide de quatre Boulons de M8 x 53mm (14), quatre Rondelles de M8 (12), et quatre Écrous de Verrouillage de M8 (13). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

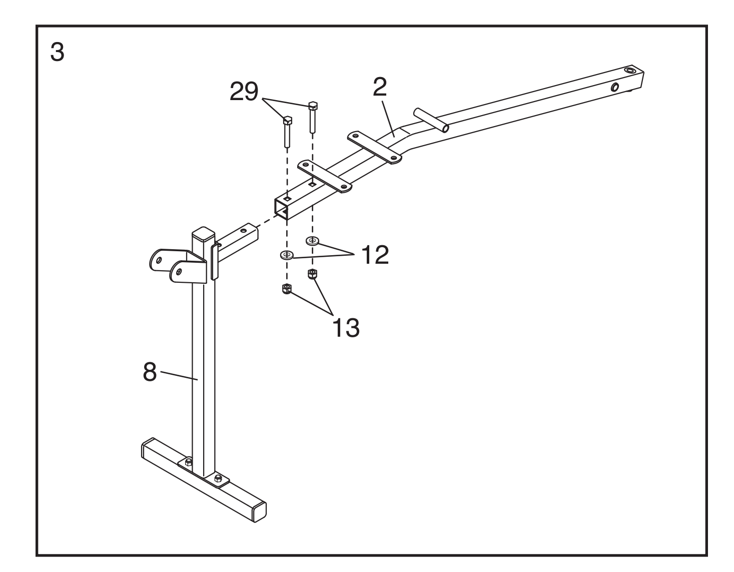


2. Orientez la Base (31) de manière à ce que les trous concaves soient face au sol.

   Attachez la Base (31) sur la Jambe Avant (8) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 38mm (29) et deux Écrous de Verrouillage de M8 (13). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



3. Attachez la Jambe Avant (8) sur le Cadre (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 38mm (29), deux Rondelles de M8 (12), et deux Écrous de Verrouillage de M8 (13). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

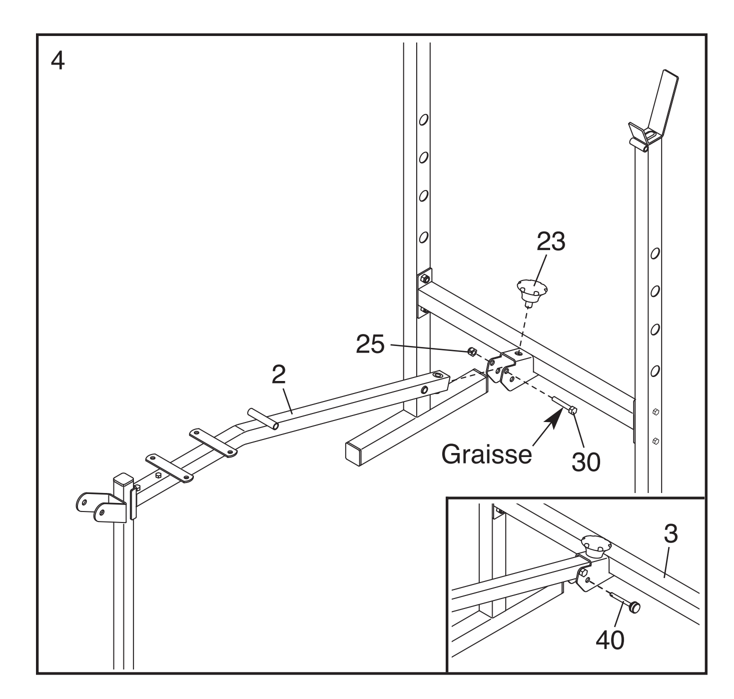


4. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 55mm (30).

   Attachez le Cadre (2) sur le jeu de trous **supérieurs** sur le support de la Barre Transversale (3) à l'aide du Boulon de M10 x 55mm (30) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (25). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Cadre doit pivoter librement.**

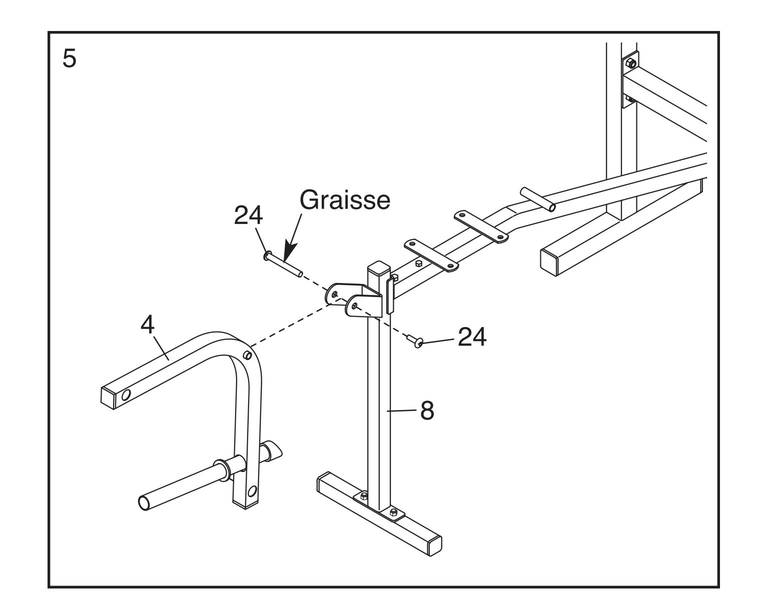
   Vissez le Bouton de Verrouillage (23) dans le support sur la Barre Transversale (3) et dans le Cadre (2).

   Référez-vous au schéma encadré. Insérez la Goupille de Verrouillage (40) dans la série de trous **inférieurs** sur le support de la Barre Transversale (3).



5. Appliquez de la graisse sur le baril d'un Jeu de Boulons de M10 x 51mm (24).

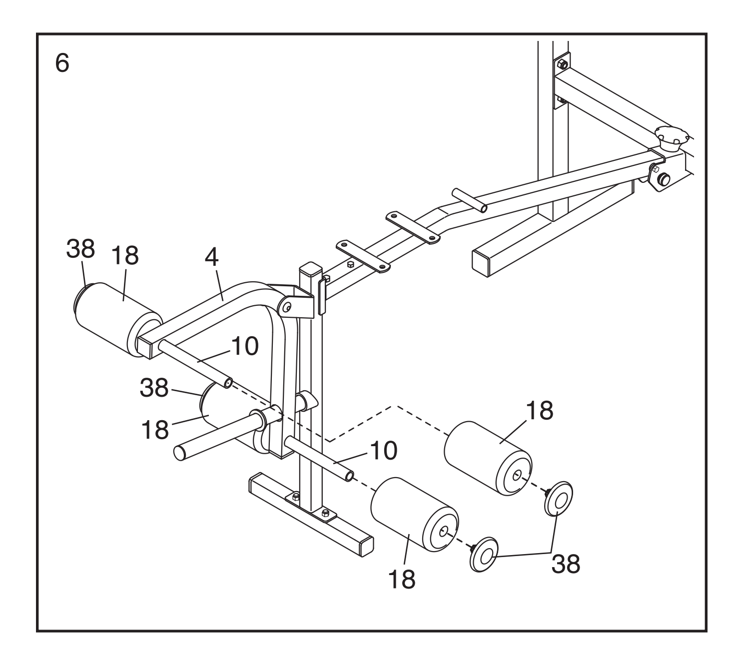
   Attachez le Levier pour Jambe (4) sur le support sur la Jambe Avant (8) à l'aide du Jeu de Boulons de M10 x 51mm (24). **Assurez-vous que le baril du Jeu de Boulons est enfoncé dans les deux côtés du support de la Jambe Avant.**



6. Enfoncez les deux Tubes de Coussin (10) dans le Levier pour Jambes (4).

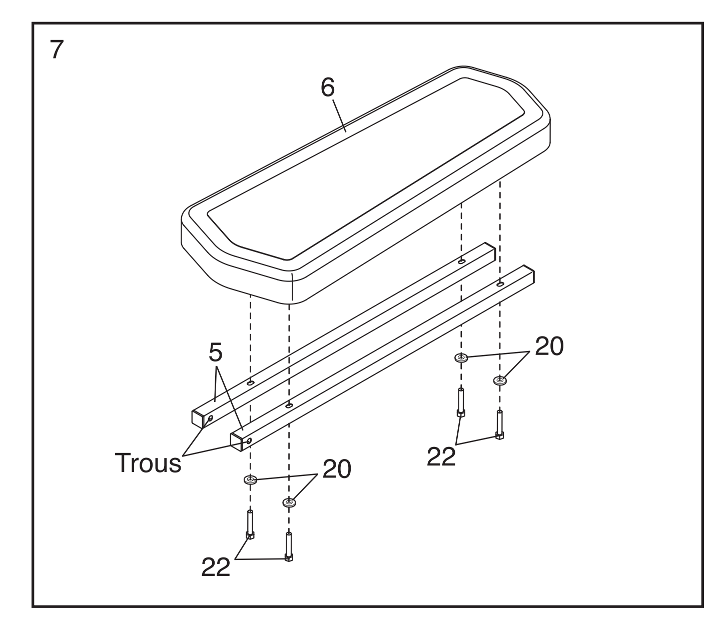
   Glissez deux Coussins en Mousse (18) sur chaque Tube de Coussin (10).

   Enfoncez un Embout du Coussin (38) dans chaque Coussin en Mousse (18).



7. Placez le Dossier (6) sur les deux Tubes du Dossier (5), comme sur le schéma.

   Attachez les Tubes du Dossier (5) sur le Dossier (6) à l'aide de quatre Vis de M6 x 38mm (22) et quatre Rondelles de M6 (20). **Ne serrez pas encore les Vis.**



8. Insérez le Support du Dossier (7) dans un jeu de trous sur les Montants (1). **Assurez-vous que la goupille de verrouillage est sur le côté illustré.**

Tournez le Support du Dossier (7) dans la position de rangement, avec la goupille de verrouillage enroulée autour du Montant (1) gauche.

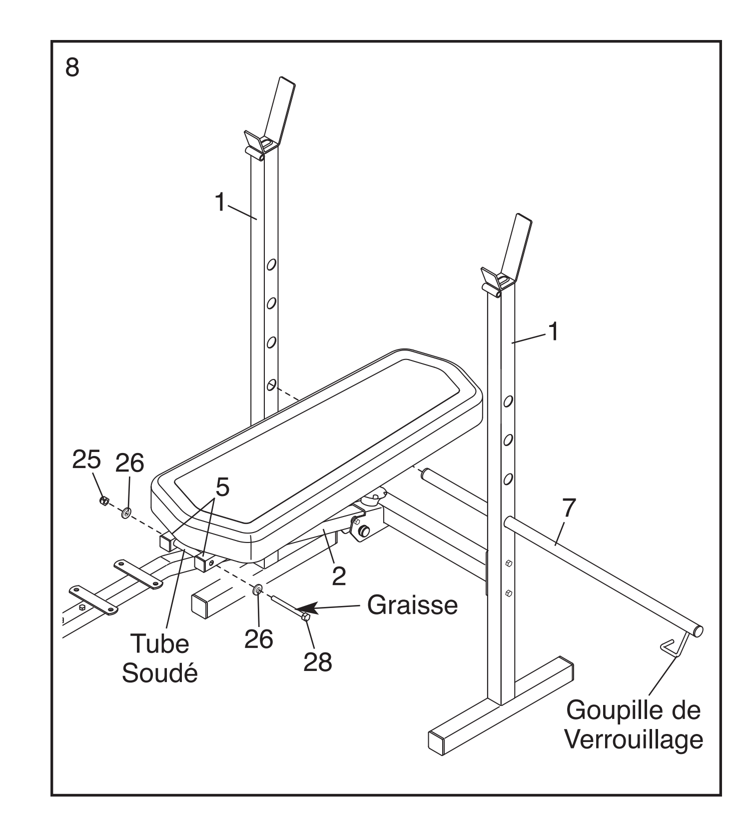
Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 137mm (28).

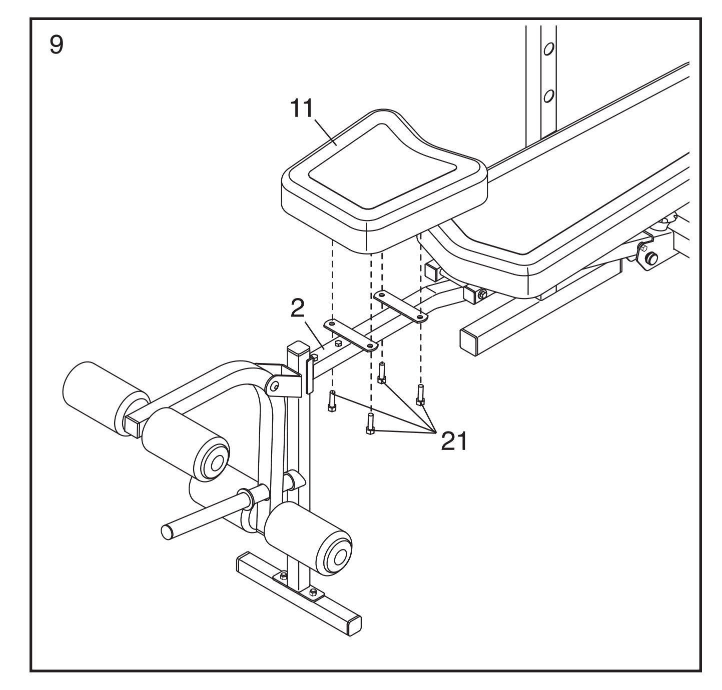
Attachez les Tubes du Dossier (5) sur le tube soudé sur le Cadre (2) à l'aide du Boulon de M10 x 137mm (28), deux Rondelles de M10 (26), et un Écrou de Verrouillage de M10 (25). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; les Tubes du Dossier doivent pivoter facilement.**

Référez-vous aux étapes 1 à 3. Serrez les Écrous de Verrouillage de M8 (13) utilisés lors de ces étapes.

Référez-vous à l'étape 7. Serrez les quatre Vis de M6 x 38mm (22).

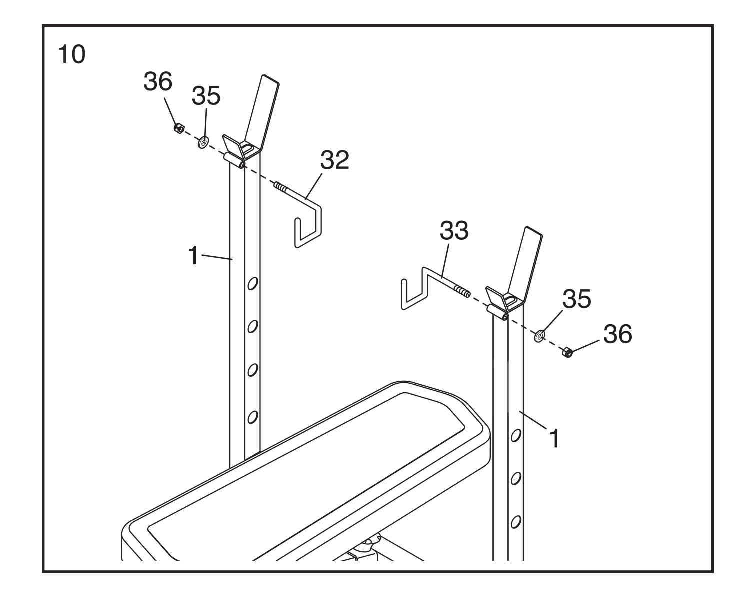
9. Attachez le Siège (11) sur les supports sur le Cadre (2) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (21).





10. Attachez le Crochet Gauche de la Barre de Poids (33) sur le Montant (1) gauche à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (35) et d'un Écrou de Verrouillage en Zinc de M8 (36). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Zinc ; le Crochet de la Barre de Poids doit pivoter librement.**

    Attachez le Crochet Droit de la Barre de Poids (32) sur le Montant (1) droit de la même manière.



11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 11.**

RÉGLAGES

Le banc de poids est conçu pour être utilisé avec votre propre jeu de poids (non-inclus). Les étapes ci-dessous expliquent comment le banc de poids peut être réglé. Référez-vous au guide d'exercice inclus pour voir la position correcte pour plusieurs exercices.

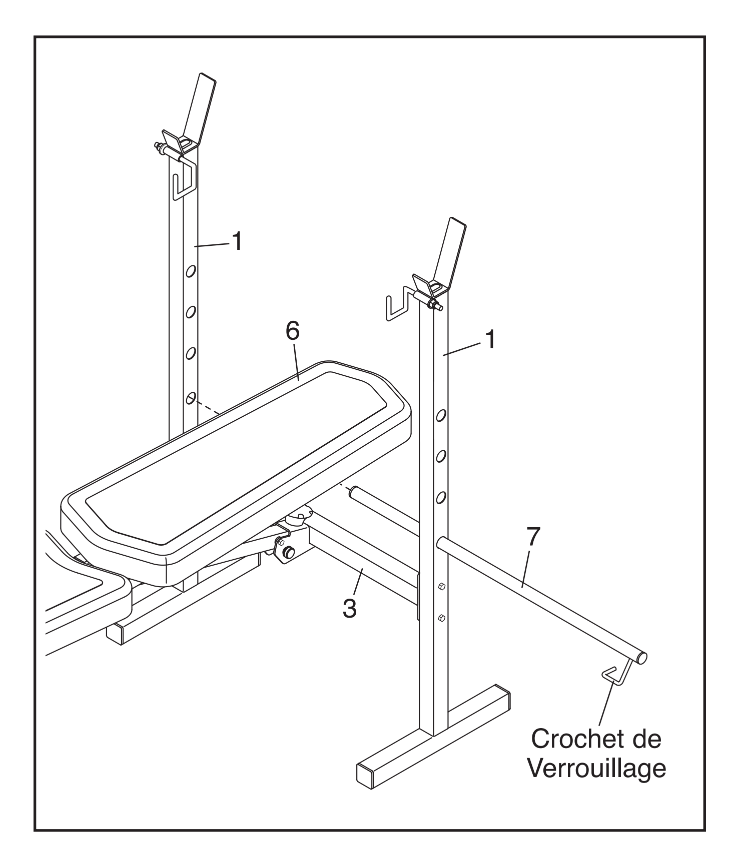
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le banc de poids est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de poids se nettoie avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. **N'utilisez pas un produit dissolvant pour nettoyant le banc de poids.**

RÉGLAGE DU DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, à l'horizontale ou dans une des trois positions inclinées.

Pour utiliser le Dossier (6) dans une position déclinée, retirez le Support du Dossier (7) et couchez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

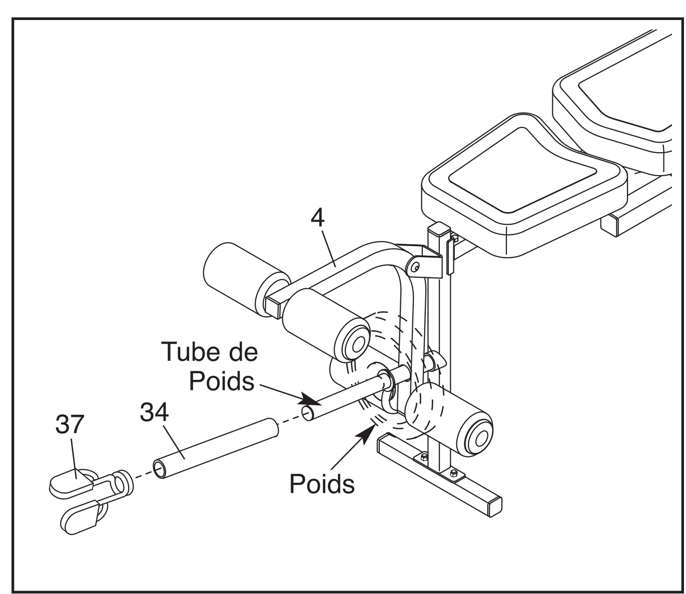
Pour utiliser le Dossier (6) à l'horizontale ou dans une position inclinée, enfoncez le Support du Dossier (7) dans une des séries de trous sur les Montants (1). Tournez le Support du Dossier dans la position de verrouillage, **avec le crochet de verrouillage enroulé autour du Montant gauche.** Ensuite, posez le Dossier sur le Support du Dossier.



COMMENT UTILISER LE LEVIER POUR JAMBES

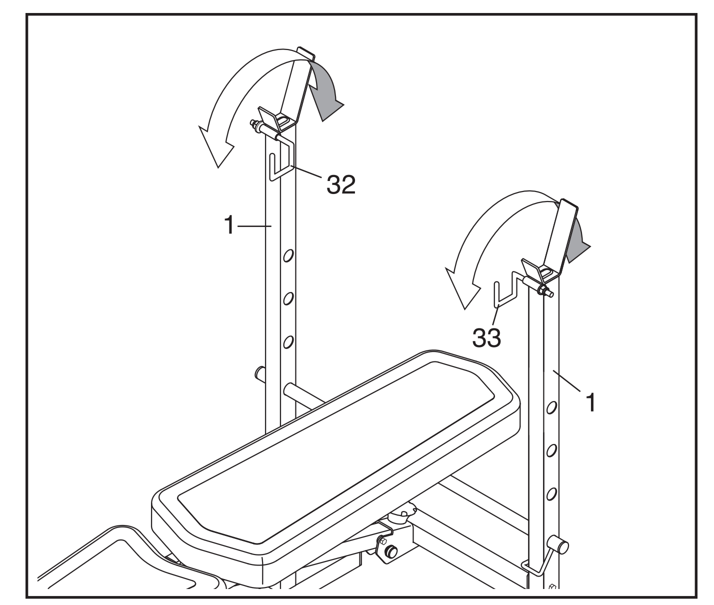
Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), glissez les poids (non-inclus) désirés sur le tube de poids du Levier pour Jambes. Si les trous sur les poids sont larges, glissez tout d'abord un Adaptateur de Poids (34) sur le tube de poids. **Bloquez les poids avec la Pince de Poids (37).**

⚠ AVERTISSEMENT : ne placez pas plus de 32 kg (70 livres) sur le Levier pour Jambes (4). Quand vous utilisez le Levier pour Jambes, placez une barre de poids avec le même poids de chaque côté sur les supports de poids pour équilibrer le banc de poids.



COMMENT UTILISER LES CROCHETS DE LA BARRE DE POIDS

Pour ajouter ou retirer des poids (non-inclus) alors que la barre de poids (non-incluse) est sur les Montants (1), verrouillez la barre de poids en faisant tourner les Crochets de la Barre de Poids (32, 33) sur la barre de poids. Ceci réduira les risques de chute de la barre de poids quand vous ajoutez ou retirez des poids.



⚠ AVERTISSEMENT : ne placez pas plus de 95 kg (210 livres) sur les supports de poids.

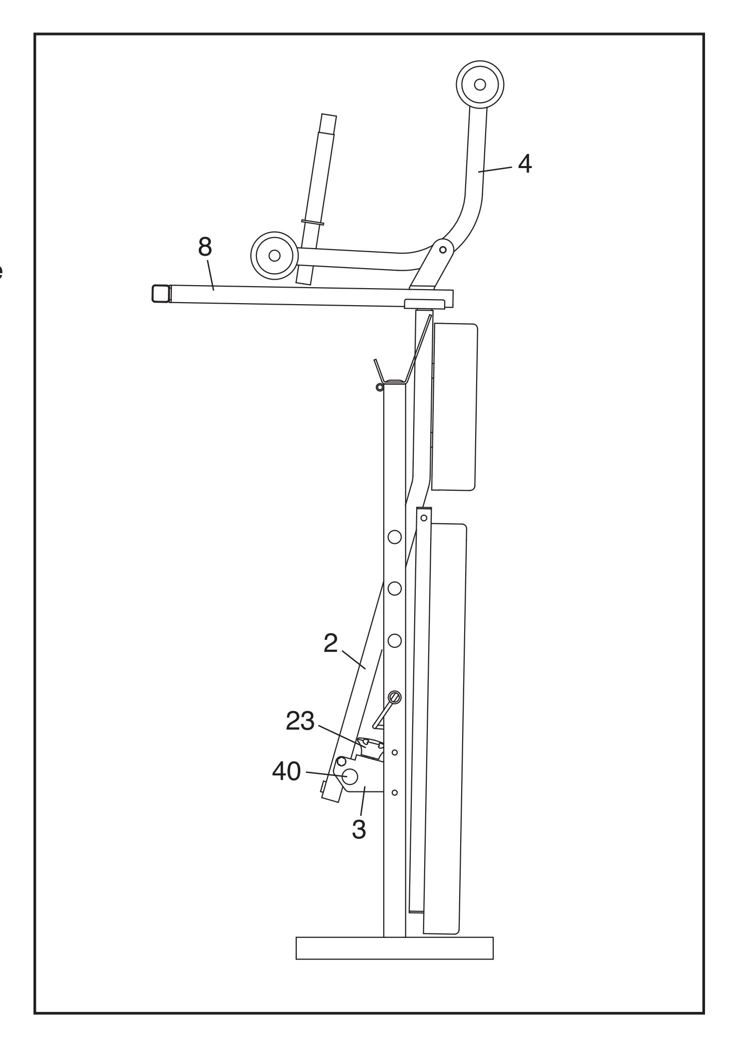
COMMENT RANGER LE BANC DE POIDS

Avant de ranger le banc de poids, retirez tous les poids du Levier pour Jambes (4).

Pour ranger le banc de poids, retirez tout d'abord le Bouton de Verrouillage (23) et la Goupille de Verrouillage (40) du support sur la Barre Transversale (3).

Ensuite, soulevez le Cadre (2) et la Jambe Avant (8) jusqu'à la position illustrée.

Insérez ensuite la Goupille de Verrouillage (40) dans le côté du support sur la Barre Transversale (3), puis insérez le Bouton de Verrouillage (23) dans la partie supérieure du support. La Goupille de Verrouillage empêchera le banc de poids de se déplier.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :
- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :
- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.
- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

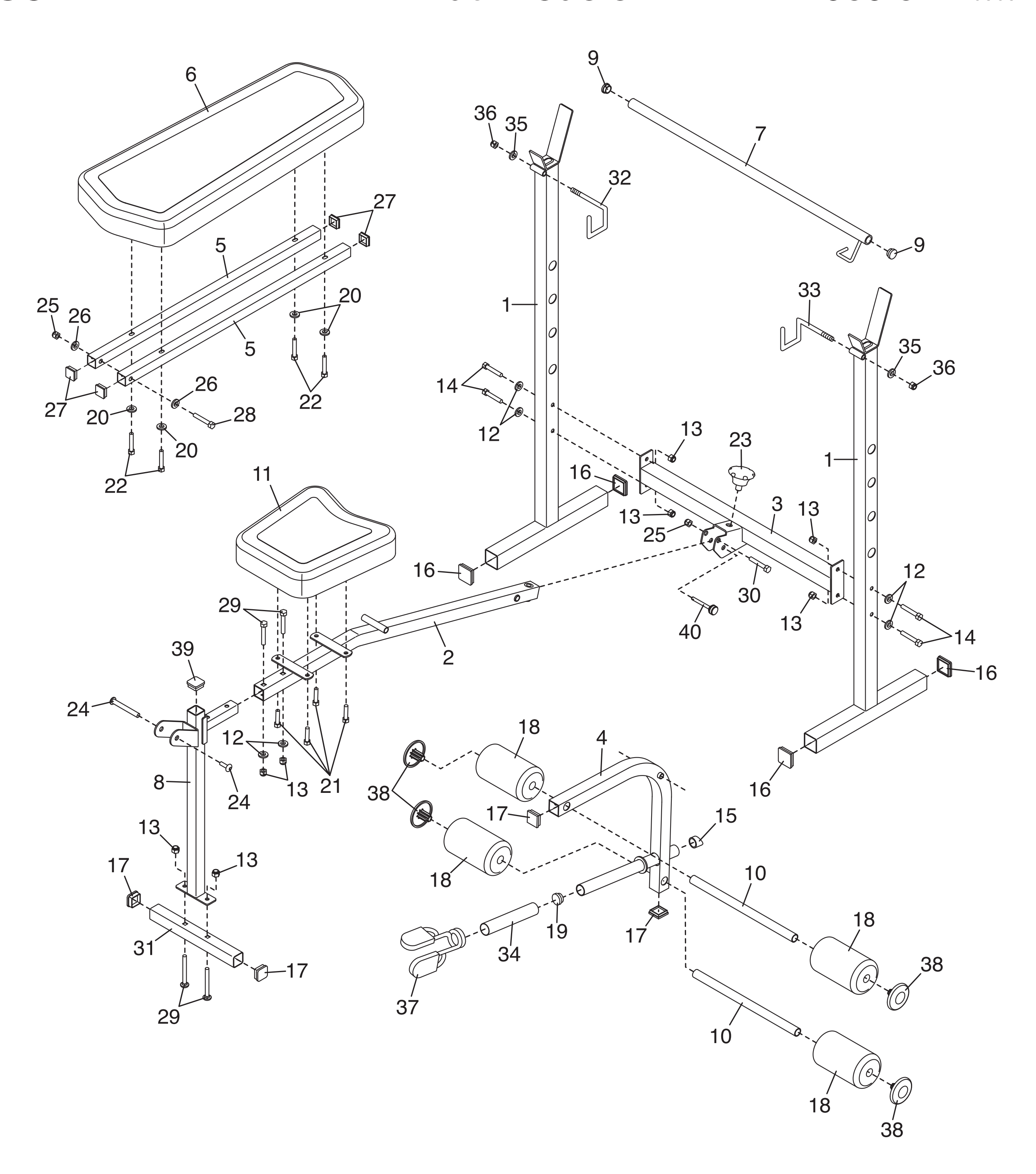
Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVBE7909.0 R0909A

N°.	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Support du Dossier
8	1	Jambe Avant
9	2	Embout Mâle Rond de 22mm
10	2	Tube de Coussin
11	1	Siège
12	6	Rondelle de M8
13	8	Écrou de Verrouillage de M8
14	4	Boulon de M8 x 53mm
15	1	Embout Rond Oblique de 21mm
16	4	Embout Mâle Carré de 38mm
17	4	Embout Mâle Carré de 30mm x 1,5mm
18	4	Coussin en Mousse
19	1	Embout Mâle Rond de 25mm
20	4	Rondelle de M6
21	4	Vis de M6 x 16mm
22	4	Vis de M6 x 38mm
23	1	Bouton de Verrouillage
24	1	Jeu de Boulons de M10 x 51mm
25	2	Écrou de Verrouillage de M10
26	2	Rondelle de M10
27	4	Embout Mâle Carré de 25mm
28	1	Boulon de M10 x 137mm
29	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 38mm
30	1	Boulon de M10 x 55mm
31	1	Base
32	1	Crochet Droit de la Barre de Poids
33	1	Crochet Gauche de la Barre de Poids
34	1	Adaptateur de Poids
35	2	Rondelle en Zinc de M8
36	2	Écrou de Verrouillage en Zinc de M8
37	1	Pince de Poids
38	4	Embout du Coussin
39	1	Embout Mâle Carré de 30mm x 2mm
40	1	Goupille de Verrouillage
*	–	Manuel de l’Utilisateur
*	–	Guide d’Exercice
*	–	Sachet de Graisse
*	–	Outil pour l’Assemblage

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu’une pièce n’est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle WEEVBE7909.0 R0909A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 279456 R0909A